El Bastón

El Arma del Caballero

Robert E. Dohrenwend

▲▼▲



Introducción

Existen varios factores que demandan que el bastón común sea tratado como un arma diferenciada en el contexto de las artes de combate. El bastón común es diferente en tamaño, proporcionalidad y alcance en comparación con todas las demás armas "tipo bastón", y nunca ha sido estandarizado, no es posible. Posee una empuñadura distinta que varia en tamaño y forma en función del gusto y constitución física de su dueño, y su longitud esta determinada por la altura de quien vaya a utilizarlo como soporte. El bastón debe ajustarse su dueño, esto es muy importante. Todo esto quiere decir que hay poco menos que infinitas clases de bastones en función de sus materiales de construcción, longitud, consistencia, peso, proporcionalidad, y tipo de empuñadura. Es un arma más individual que la mayoría, y esto afecta al entrenamiento y a la práctica.

En la defensa personal civil el problema estratégico básico es evitar o evadir un ataque inesperado y no provocado, librarse del asaltante, y escapar de la situación. La solución táctica a este problema depende de la propia habilidad y de los detalles específicos del ataque. Las artes marciales asiáticas tradicionales fueron concebidas únicamente para permitir la supervivencia ante ataques de este tipo, proporcionando las destrezas necesarias para que la situación cambie a favor. La posesión de un bastón incrementa esta ventaja.

El entrenamiento con bastón ofrece mayores ventajas que la mayoría de formas de autodefensa:

- Un bastón proporciona una razonable defensa contra un ataque de un perro no adiestrado, e incluso algunas de las razas más grandes de perros pueden ser mantenidas a distancia.
- Las técnicas básicas son sencillas, con lo que es posible desarrollar una defensa efectiva más rápidamente que con otros métodos de combate sin armas.
- Estas habilidades requieren menos mantenimiento que otras habilidades de combate. No son necesarias horas semanales de entrenamiento para mantener la capacidad defensiva.
- Las técnicas son poderosas. El bastón multiplica la fuerza de los golpes, facilitando la precisión y el impacto. Esto también reduce la cantidad de entrenamiento necesario.
- La longitud del bastón posibilita un mayor alcance.
- Con un entrenamiento apropiado, el bastón permite una defensa efectiva sin necesidad de aplicar una fuerza letal. No obstante el bastón incrementa el impacto hasta el punto en que un golpe que simplemente sería doloroso asestado con la mano podría causar lesiones graves o peligrosas si es realizado con un bastón. Todas las estocadas son potencialmente letales.
- Un bastón no esta considerado legalmente como un arma y se puede llevar o "poner", valga la expresión, en público con toda normalidad, especialmente por los débiles, ancianos, o enfermos, como una ayuda para la locomoción reconocible e importante.
- Puedes llevarlo contigo a cualquier parte como ayuda para caminar, lo cual permite una mayor familiarización con el implemento que el que se logra con la mayoría de las demás armas.

Aunque en caso de necesidad un bastón[1] puede ser una soberbia arma defensiva para cualquier civil, esta no es su principal función. Básicamente, es una ayuda extremadamente versátil para los caminantes, particularmente para cuestas y escaleras. Mejora el equilibrio. Aporta mejor sujeción en suelos mojados, helados o resbaladizos. Subiendo una cuesta, proporciona apoyo y recoge la tensión de la espalda y las caderas, reduciendo el estrés de estas partes del cuerpo. Es muy beneficioso para atravesar una ladera, y protege las rodillas cuando se descienden las cuestas. Tiene también muchos otros usos prácticos. El bastón es un recurso para la una defensa efectiva que puede tenerse continuamente a mano. Solamente este hecho debería convertir al bastón en el arma elegida por cualquier civil que tenga la necesidad de sentirse protegido contra un ataque. ¿Por qué no es así?

Una gran razón para la escasez de bastones es la moda. Hoy generalmente la gente no camina demasiado, por lo que el bastón no ha vuelto a estar de actualidad. Aunque algunas personas han redescubierto la utilidad de caminar por propio placer, pocas los hacen hoy usando un bastón como compañía y sólido apoyo. Otra razón es la masificación de gente en las ciudades. Manejar un bastón en un centro comercial atestado, o en un ascensor, sin golpear sin querer a alguien puede llegar a ser muy difícil. En la vida, al igual que en cualquier arte de combate, la cortesía y el respeto hacia los demás son extremadamente importantes.

Todavía hay una razón más importante para su abandono, y es que las habilidades defensivas del bastón son generalmente mal comprendidas, y es muy difícil que se encuentre su efectividad. Esto es simple cuestión de entrenamiento. Hoy hay pocos instructores de técnicas defensivas con bastón, y muchos de los mismos no son muy buenos. Aunque algunos entrenamientos de otras formas de defensa pueden transferirse útilmente al bastón, en la mayor parte de los casos no es así. El uso del bastón no es ni un combate sin armas ni es esgrima, y pocos artistas marciales o esgrimistas están familiarizados con las técnicas correctas del bastón.

A pesar de que los esgrimistas europeos tienen una considerable ventaja sobre otros artistas marciales cuando aprenden el uso del bastón, y algunas técnicas pueden ser incluso idénticas, en especial para los tiradores de sable, el bastón es un arma mas versátil y compleja que la espada. No posee una guarda, y el agarre, distancia, timing, postura y objetivos son diferentes. Al contrario que en la esgrima, no se combate en un pasillo recto, y puedes olvidarte la embestida con todo el cuerpo.

El aprendizaje con el bastón está a menudo incluido en el aprendizaje en un arte de combate sin armas, y los profesores de artes asiáticas suelen considerar las lecciones con el bastón como un aspecto avanzado de su arte subordinado a las técnicas a manos desnudas. Cuando es así, gran parte de la efectividad y la simplicidad del bastón se pierde, y las lecciones para el uso del bastón se dan raramente. Además, debo hacer hincapié que la lucha con bastón no es meramente kárate o taekwondo con un palo en la mano. El arte del bastón, para ser lo más efectiva y eficiente posible, debe ser enseñado de un modo aislado, no como una parte de otro arte de combate.

El practicante de kárate puede a veces mezclar el kárate y la lucha con bastón para tener ventaja, pero debe usar el kárate para incrementar la efectividad del bastón, no al contrario. Cualquier arma hace a su poseedor mucho más peligroso en el combate; entonces, si el karateka tiene un bastón, éste se vuelve su arma básica y las características del mismo han de determinan su forma de luchar. Como en la esgrima, las distancias, el timing, la postura y los objetivos son diferentes.

Esto no significa insinuar que no exista un aprendizaje valido del bastón dentro de las artes marciales asiáticas. Existe y puede ser muy bueno, de hecho, pero es poco conocido. Y puede haber gran cantidad de "basura" que despejar antes de poder conocerlo. Los atuendos especiales, las clasificaciones, insignias, la organización, el grupo de entrenamiento o las competiciones son totalmente intrascendentes. Alejan del verdadero entrenamiento, distraen y estorban. Deben ser evitados. Ya que el bastón se usa para una defensa personal efectiva con un mínimo entrenamiento, cualquier exigencia más allá de lo estrictamente necesario es una derrota.

Estilos de Combate

La palabra "cane" [bastón] parece proceder del vocablo latino "canis", que significa "para un perro"[2], indicando claramente cuál fue el primer uso defensivo de los bastones europeos (Monek, 1995: 21-22). Este derivativo puede sugerir que los romanos, como pueblo civilizado, fueron los primeros en usarlo defensivamente, lo cual es improbable. O que lo usaron mucho, y que era utilizado principalmente para defenderse contra perros sueltos y violentos, lo que es más posible. El bastón largo era un instrumento más propio del entorno rural.

Históricamente, el bastón ha sido muy apreciado como arma defensiva en Europa. Un autor incluso ha sugerido que debería darse estatus de arte marcial nacional irlandesa a la lucha con el bastón de madera de endrino [o espino negro] (Hurley, 2001). En cualquier caso, por lo general se considera que el bastón es principalmente un arma europea y que sus técnicas de uso más efectivas fueron desarrolladas en Francia. Esta suposición es posiblemente correcta. Debido a su efectividad, durante ciertos periodos en la mayoría de países europeos, los miembros del pueblo tenían prohibido portar bastones. Durante la Revolución Francesa se consentía que la gente llevara bastón, pero Napoleón abolió este permiso en 1804. Esta prohibición general fue una de las leyes que condujeron a las agitaciones revolu-

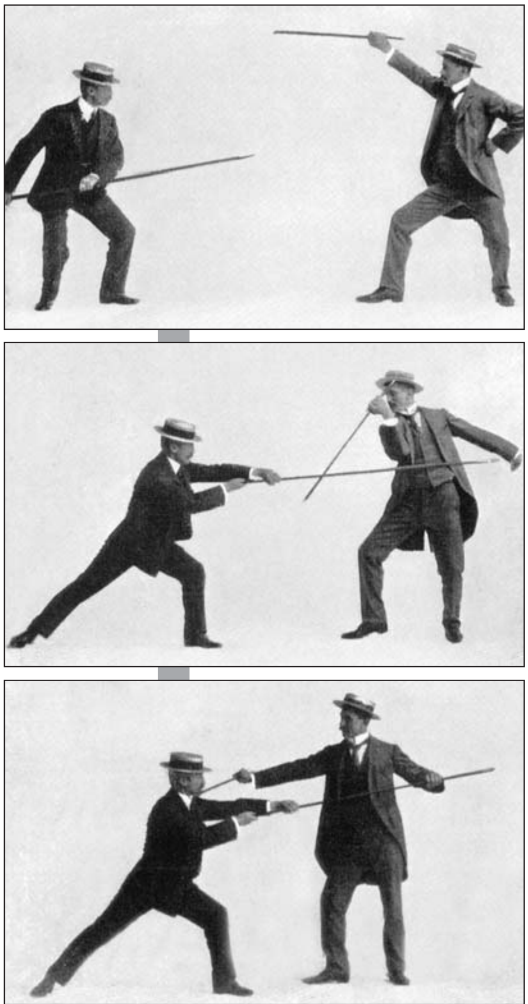


El "single stick" ["bastón sencillo"] era usado en duelos, pero no es un verdadero arma de bastón. Fotografía cortesía de R. Dohrenwend.

cionarias europeas durante 1848 (Klever, 1984: 30). Después de aquel año, llevar un bastón se volvió algo generalmente legal y extremadamente común.

Durante la segunda mitad del siglo XIX, el bastón en Europa y Norteamérica era una compañía habitual del caballero. Durante aquella insegura época fue considerado como una protección esencial contra bandoleros, rufianes y gamberros, y hubo intentos, algunos de ellos bastante buenos, de crear un arte de combate formal basado en el bastón. Diferentes "escuelas" surgieron durante esta época en Francia, España, Italia, Inglaterra, Alemania y otros países. La popularidad del bastón en Europa como defensa para el caballero durante la época Victoriana coincidió con la época de mayor expansión e influencia europea en el sur y este de Asia. Los oficiales y empresarios de las diferentes naciones imperiales llevaron al este, con toda seguridad, sus bastones y técnicas de combate con bastón. Así, cuando evaluamos las técnicas asiáticas de bastón de hoy, debe reconocerse la influencia europea.

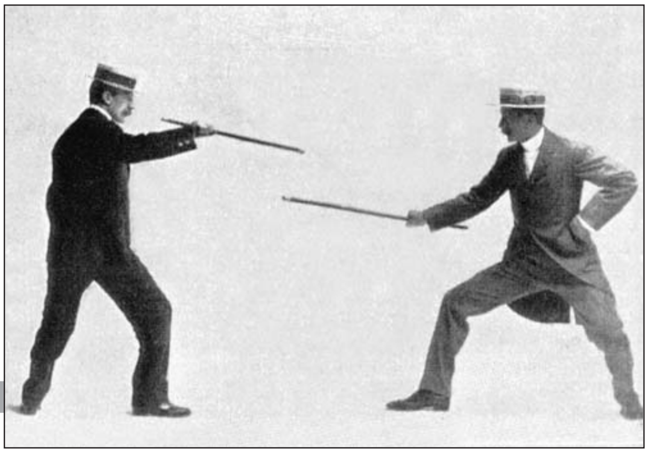
E.W. Barton – Wrigth (1860–1951), creador del ecléctico arte del Bartitsu, utilizó el bastón en su práctica de autodefensa.

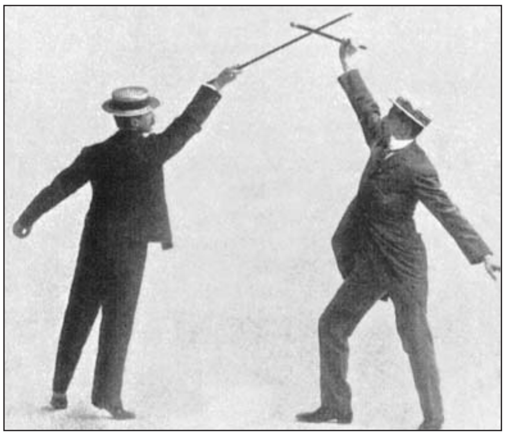


A lo largo de esta época, el famoso "bastón sencillo" inglés fue al principio un arma que sustituyó a la espada, más letal, en los duelos, y luego se volvió un arma de entrenamiento para la caballería con sable. El tipo de rústico espectáculo, tan bien descrito en *Tom´s Brown´s School Days* de Hughes, es evidentemente una reliquia de este antiguo uso del bastón sencillo en los duelos. Efectivamente, aquella forma de juego con bastón era denominada aún "backswording" [esgrimir en la parte de atrás]. De todas formas, el bastón sencillo suele tener una guarda de manos y empuñadura, y no puede ser considerado como una verdadera arma de bastón.

La técnica del bastón europeo alcanzó su mayor sofisticación en *la canne* francesa, que se aprendía normalmente como parte de la *savate*. A principios del siglo XX, su más conocido instructor, Pierre Vigny, enseñó sus técnicas de bastón como una parte del estilo de combate "Bartitsu", desarrollado por el un tanto excéntrico inglés E. W. Barton-Wright. La horrenda carnicería producida en Francia durante la Primera Guerra Mundial (1914–1918) casi extinguió la *savate* y virtualmente acabó con los maestros y alumnos de *la canne*. Después de la guerra, la popularidad del bastón como ayuda para caminar menguó rápidamente a medida que la bicicleta y el coche se hicieron cada vez más comunes. *La canne* estaba apunto de desaparecer completamente como arte de combate cuando se intentó su resurgimiento, desarrollando una nueva identidad como deporte de combate.

Fotografías ilustrando el uso del bastón para la autodefensa, según desarrollo de Barton–Wright.

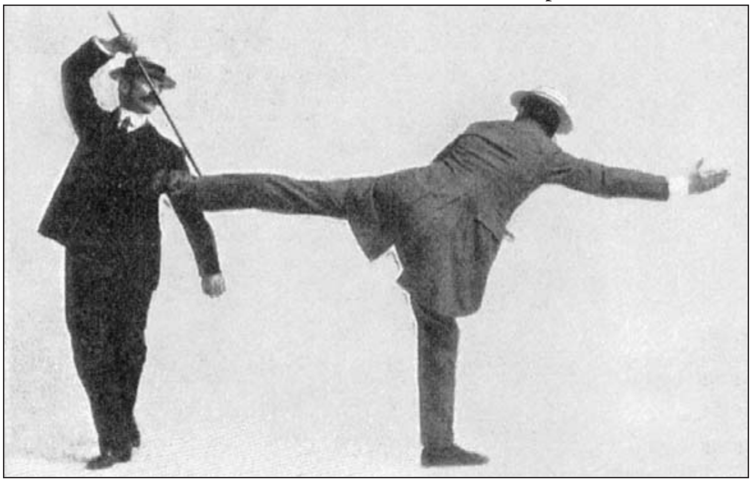






Cinco años después del fin de la Primera Guerra Mundial, H.G. Lang, un oficial británico de la policía india, introdujo el bastón en su grupo e instruyó sobre su utilización de un modo organizado. Sus métodos estaban basados en los de Pierre Vigny, y estaban diseñados como un método de combate serio. Escribió un breve y buen libro sobre el tema, *The Walking Method of Self-Defense* (1923), que juzgado desde el entusiasta elogio presente en su prólogo, fue muy bien recibido. Su sistema fue incluso enseñado a los Boy Scouts indios.

Mientras que los estilos europeos y escuelas han ido por lo general decayendo y en su mayoría desapareciendo desde la Primera Guerra Mundial, las enseñanzas asiáticas han sido conservadas, mejoradas, y, a pesar de que todavía no son comunes, se pueden encontrar hoy en día. Cuando pensamos en las técnicas asiáticas para bastón o vara, inmediatamente pensamos en la *arnis* filipina o *esgrimal eskima*. Su efectividad es incontestable y ofrece una base extraordinaria para la instrucción del bastón. Fuera de las Islas Filipinas, el entrenamiento de las artes marciales asiáticas con el bastón es limitado y los profesores de otras artes no están familiarizados con dicho arma. Generalmente, entrenan mucho menos con el bastón de lo que lo hacen con sus técnicas sin armas.



El hapkido es un ecléctico y relativamente moderno arte de combate coreano. Debido a la novedad de este arte, fue posible que adoptase el bastón en forma de cayado y desarrollase técnicas innovadoras (*tan jang sul*) para su correcto uso desde sus primeros comienzos. Aunque el *tam jang sul* del hapkido ofrece una enseñanza muy efectiva del cayado, el estilo desafortunadamente trata el bastón como una arma avanzada y muchas de las técnicas que se enseñan sólo funcionarían si las aplica una persona altamente entrenada. Como el cayado es sin duda un suplemento en este estilo, y los coreanos confían más, comprensible y naturalmente, en el núcleo de las técnicas del hapkido, todavía no han desarrollado completamente el potencial del bastón.

En Japón el bastón es un arma relativamente abandonada, comparándola con las complejas enseñanzas existentes para el bastón de seis pies (*bo*) y el de cuatro pies (*jo*). No obstante, los japoneses han desarrollado técnicas para el bastón de tres pies (*hanbo*, "medio bastón") enseñadas en el aikido y en el más clásico Kukishin-ryu jujutsu. Estas técnicas merecen ser estudiadas seriamente. La técnica clásica enseñada al público enfatiza en el agarre a dos manos, las presiones con la punta del bastón sobre puntos sensibles y las inmovilizaciones. Hay también algunas técnicas útiles para hacer soltar un bastón cuando es capturado por el rival.

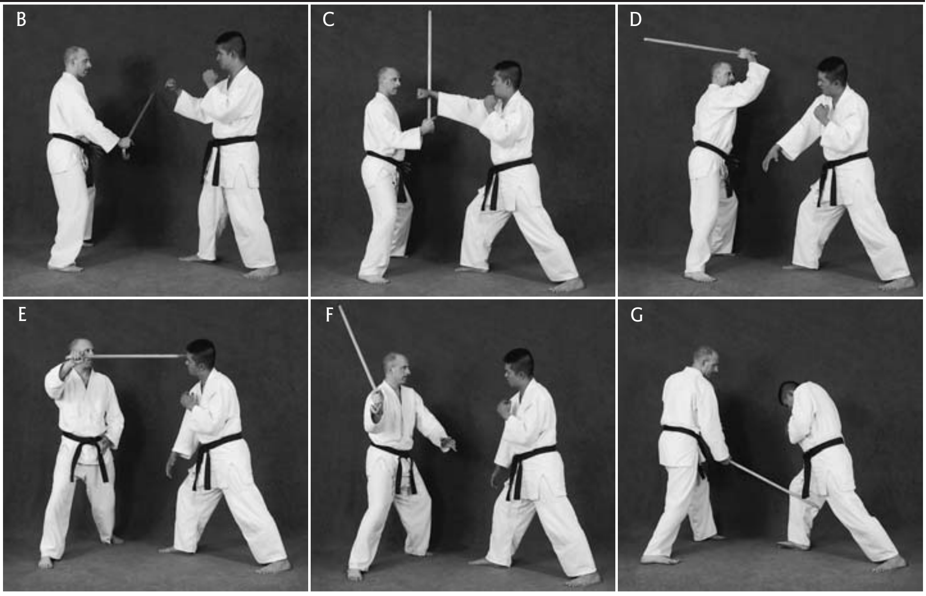
El *hanbo* del aikido es usado más como palanca que como un arma de impacto, prestando un considerable énfasis en luxaciones e inmovilizaciones. Las técnicas parecen implicar el agarrar el palo hacia el su mitad o con ambas manos, sacrificando alcance e impacto. A pesar de que las técnicas son elegantes y efectivas, confían en el bastón como suplemento de las técnicas sin armas, requiriendo mas entrenamiento del necesario para una eficaz defensa personal. Esto sugeriría que las técnicas japonesas están diseñadas más para la policía que para el uso civil (Hatsumi & Chambers, 1971).

Uchida Ryugoro (1837-1921) ofrece un soberbio ejemplo de los orígenes e influencias europeas en el desarrollo de las técnicas de bastón asiáticas. Entre 1854 y 1859 desarrolló técnicas con una sola mano para el bastón europeo (una vara recta y afilada de unos 90 cm de longitud). Su hijo, Uchida Ryohei, codificó más tarde estas técnicas en el estilo Uchida-ryu tanjojutsu, y las unió en doce formas (*kata*) de uno a tres movimientos cada una. El único arte japonés de armas de origen europeo, incluso llamado a veces *suteki* (bastón inglés) *jutsu*, se enseña ahora como instrucción complementaria en la Shindo Muso-ryu jojutsu.

El bastón (en mandarín: *guai gun*) se usa también en el taijiquan chino. Hay por lo menos una forma individual, elegante y útil, de taiji para este arma que se deriva de un ejercicio para dos personas (Gilman, 2003). Se usa el bastón recto, y las técnicas y sus aplicaciones son fuertes y aparentemente simples. Donde hay un ejercicio como este, hay más, y si esa forma es indicativa del conocimiento general que tienen los chinos del bastón como arma, éstos están muy bien informados.



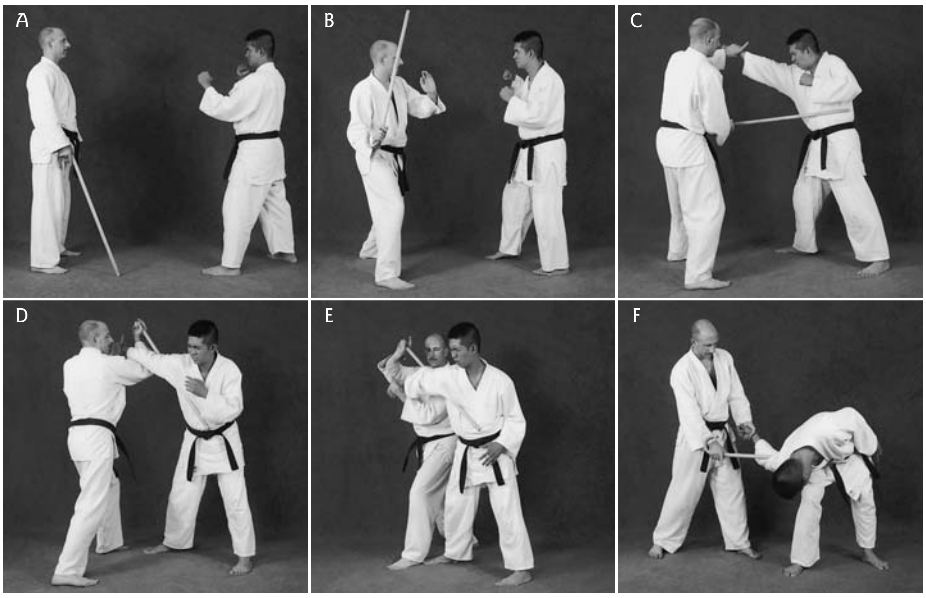


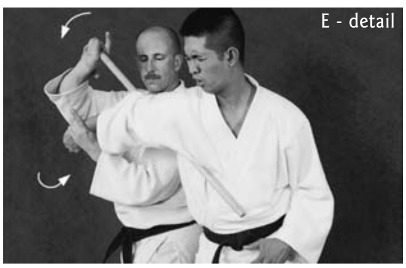


Paso lateral + combinación de golpes
Adopte una postura relajada con un agarre a una mano (A). Cuando el atacante golpee, de un paso lateral con su pie izquierdo y ejecute un golpe lateral hacia su muñeca (B-C), o un bloqueo exterior con el bastón. Sin pausa, deslice el bastón sobre su cabeza y gire el asa hacia la parte posterior de su muñeca (D), y ejecute un golpe circular exterior (E). Permita la continuación del movimiento del golpe con el objeto de posicionar el bastón para el siguiente impacto (F). Continúe con un golpe circular interior hacia la rodilla interna.

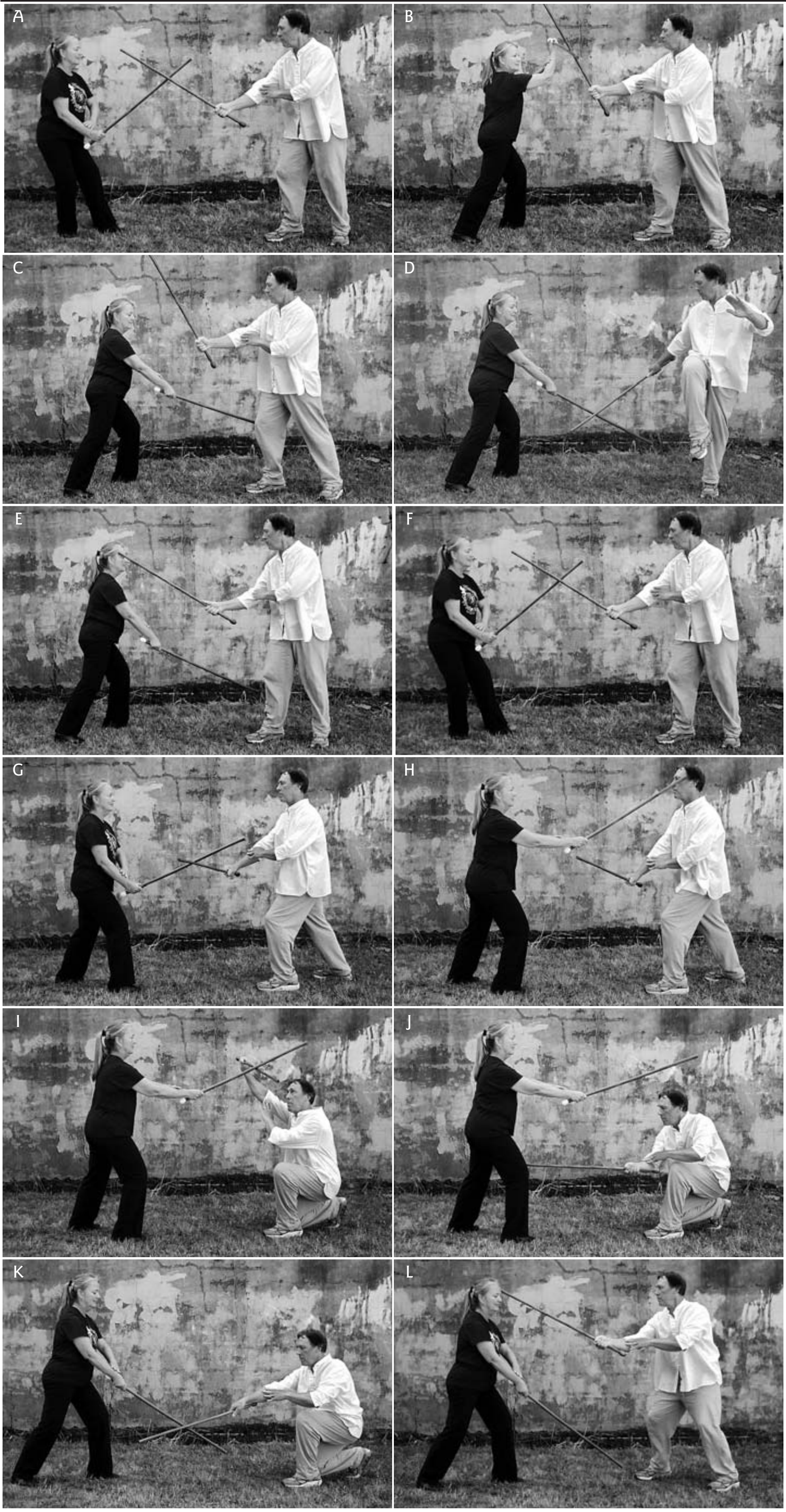
Puntos importantes
Esta combinación de golpes se caracteriza por una serie continua de movimientos circulares a modo de látigo que son muy rápidos. Correctamente ejecutados, debería oír un zumbido según el bastón corta el aire. Puede prolongar fácilmente esta combinación añadiendo movimientos circulares adicionales. Si alterna objetivos de la parte superior e inferior del cuerpo es más difícil que su oponente bloquee o evite los golpes, haciendo más difícil que bloquee o evada los golpes, y dificultando su habilidad para atrapar el bastón.

Golpe + bloqueo pasando el brazo
El atacante da un paso hacia delante dando un puñetazo con la mano derecha. Muévase hacia su interior con el pie derecho (A-B). Mantenga alejada y agarrada su muñeca con la mano izquierda, mientras envía un golpe interior a las costillas (C). Muévase hacia dentro con el pie izquierdo, mientras pasa su brazo y el bastón bajo el codo del atacante, dejando el final del bastón firmemente colocado contra el abdomen de éste. Bloquee su codo presionando hacia arriba y hacia atrás con el bastón y el codo interior, mientras empuja la muñeca del rival en la dirección contraria (D). De un paso con el pie derecho por debajo de su brazo y pivote 180º, girando sus brazos mientras pivota. Eleve la muñeca del atacante mientras empuja hacia abajo con el bastón en el codo, luxando la articulación por la acción de palanca realizada con el final del bastón en el pecho (F).





Puntos importantes
Intente bloquear el codo del atacante en el paso D, puesto que esto hace que sea más difícil contrar mientras se pasa por debajo del brazo del atacante. Después de aplicar la palanca de brazo (F), puede obligar a su atacante a ponerse sobre sus rodillas o sobre su vientre si es necesario. Realice esto mediante un empuje desequilibrándole hacia el frente o hacia su diagonal derecha anterior mientras aplica la palanca de brazo.



Secuencia de pareja

A) *En Posición de Guardia:* Michael Gilman (D) y Stephanie Morrell en esta típica postura de preparación

B) *Buscando a la Sepiente:* Morrell (I) levanta su bastón, protegiendo su cabeza mientras da un paso para atacar.

C) *Continuación de Buscando a la Serpiente:* Morrell da un golpe hacia la rodilla de Gilman.

D) *Cabalga el Tigre:* Gilman eleva su pierna derecha para evitar el golpe y bloquea el ataque hacia su derecha en preparación para su próximo ataque.

E) *El Águila Despliega sus Alas:* Gilman continúa inmediatamente con un golpe a la sien de Morrell.

F) *Bastón Ascendente:* Morrell retrocede fuera del alcance y neutraliza el golpe de Gilman. Ambos están de nuevo en la Posición de Guardia.

G) *Torbellino:* Morrell presiona ligeramente hacia abajo el bastón de Gilman para preparar un golpe a la sien.

H) *Continuación del Torbellino:* Morrell ataca la sien de Gilman

I) *El Dragón Ataca:* Gilman se agacha para evitar el golpe y proteger su cabeza

J) *Continuación de El Dragón Ataca:* Gilman golpea hacia la rodilla de Morrell.

K) *Galopa el Viento:* Morrel retrocede, poniendo su rodilla fuera de peligro y golpea el bastón de Gilman hacia su derecha.

L) *Final de El Dragón Ataca:* Gilman continúa avanzando y ataca la sien de Morrell. Gilman puede entonces dar un paso atrás adoptando la Posición de Guardia.

Fotografías por Susan Linebach.

Parte inferior: antiguos bastones rectos adecuados para la autodefensa, datados desde mediados del siglo XIX hasta principios del XX. El bastón del extremo derecho es una makila vasca.

Parte superior de la siguiente página: bastones rectos modernos adecuados para la autodefensa. El bastón más a la izquierda es de endrino irlandés. El bastón a su lado es un modelo extraordinario de la casa Walking Stick™.

Parte inferior de la siguiente página: bastones en forma de cayado adecuados para la autodefensa. La empuñadura en forma de cayado del antiguo Spazierstock alemán (en el medio de la fotografía), se ha enderezado ligeramente con los años.
Fotografías cortesía de R. Dohrenwend

SELECCIÓN DEL BASTÓN

Cualquier bastón puede servir en una emergencia, pero al igual que sucede con cualquier arma, se debe estar familiarizado con los materiales y características del bastón para elegir adecuadamente uno con propósitos defensivos. Un bastón puede estar hecho de una sola pieza de madera, en cuyo caso se le llama bastón "uniforme". Si la empuñadura esta hecha de otro material, el bastón es de "construcción compuesta". Si la estructura del bastón es la misma que cuando se formaba como árbol, teniendo prácticamente el mismo diámetro, con anillos de crecimiento formando círculos concéntricos alrededor del corazón de la madera, se le llama un bastón "tronco", y buenos ejemplos son los bastones irlandeses de endrino y los *makila* vascos. La mayoría de los bastones más peligrosos, sin embargo, son "moldeados" en un torno para lograr una forma correcta.

Empuñaduras y Equilibrio

Hay una gran cantidad de tipos de materiales, pesos y formas para la empuñadura. Los más satisfactorios para defensa son los que tienen empuñadura de pomo o cayado[3]. Ambos posibilitan un agarre seguro, y el cayado puede también ofrecer alguna protección para la mano que empuña el bastón. Algunas técnicas muy rápidas, elegantes y atractivas son posibles con la empuñadura en forma de cayado. No obstante, las técnicas de gancho que permite la empuñadura de cayado son de limitado uso práctico. Requieren un alto nivel de destreza, práctica y buena forma para trabajarlas correctamente, y si se tiende hacia un oponente la curvatura del cayado es más fácil que el rival agarrare el bastón y logre desarmarnos.

El bastón debe ser ligero y equilibrado, de modo que su extremo final pueda ser blandido con velocidad y precisión. El bastón debe sentirse "vivo" en la mano. Un bastón recto equilibrado hacia el centro tiene que ser sostenido cerca de ese punto de equilibrio para ser rápido, aunque de este modo se pierde alcance. Una agarradera o pomo de un material más pesado retrasa el equilibrio hacia el asa, del mismo modo que si el bastón se estrecha desde la empuñadura hacia la punta. Este equilibrio más próximo a la mano, que es el mayor propósito de una empuñadura pesada, da al bastón mayor impacto, alcance, y una recogida mas rápida. Así es más difícil también que el adversario logra controlar el bastón.



Materiales

Se han usado una gran variedad de maderas[4] para fabricar buenos bastones. Cinco de las mejores son endrino o espino negro (*Prunus spinosa*) y níspero (*Mespilus germanica*) para los bastones tipo "tronco", y nogal americano (*Carya ovata*), fresno blanco (*Fraxinus americana*), y falsa acacia (*Robina Pseudoacacia*) para los bastones torneados. Todas estas maderas son muy fuertes y elásticas, pero la madera preferida para las herramientas o armas de impacto es la del nogal americano debido a su rápido crecimiento (no más de 16 anillos por pulgada). Debe ser de beta recta, pulida, y libre de nudos y otros defectos. Una vara de nogal americano con contrastes de color en su forma, conteniendo duramen, es más bonita pero más propensa a rajarse.

La rectitud de la beta es muy importante para un bastón moldeado. Las líneas de la beta deben correr rectas desde el

pomo hasta la punta. El estrechamiento de la vara provoca la atenuación de las líneas exteriores creando un "efecto de pluma" en los dos lados contrarios del mango. La vara de los bastones con beta diagonal se partirá con mayor facilidad que los bastones con beta recta.

El bastón de caña ("Malacca"), que proviene de la planta Calamos, del género de la palma (no bambú), es otro buen material para las varas de los bastones, y durante el siglo XV fue el material más valorados de todos. De todas formas, como "caña" es un término impreciso que incluye nueve géneros de palmeras que se encuentran en todo el sudoeste asiático e Indonesia, es probable que la mayoría de estas especies hayan sido usadas para bastones "Malaca" alguna vez que otra. A menudo no es posible siquiera determinar el género de palmera del que proviene un bastón, pero la caña más deseable para un bastón tiene generalmente más separadas las juntas o nudos y se llama *rotan semambu*.

Hoy, desde luego, hay también disponibles muchos materiales artificiales excelentes: maderas impregnadas de resina, plásticos, fibras de carbono, fibras de vidrio, y compuestos. Estos materiales son frecuentemente más densos que la madera, y tienen las ventajas de ser resistentes al agua, no se comban, y pueden diseñarse específicamente para la fuerza, longitud, densidad, flexibilidad, estrechamiento o equilibrio que se requiera. Las modernas porras policiales están a menudo hechas de plásticos muy duros y resistentes a los impactos. Estos materiales, sin embargo, suelen ser habitualmente muy pesados para un bastón práctico.

Rectitud, Acabado y Combado

Algunos profesores de estilos asiáticos reivindican que nunca se debe dar acabado a un arma en forma de bastón de madera, que debe permitirse que adquieran un acabado natural mediante los aceites de las manos de quien los usa a lo largo de los años. Esto suena muy bien, pero es prácticamente seguro que la vara se combará con el tiempo. Para un uso adecuado, la vara del bastón debe estar recta. Si se comba, es inútil.

Si no se seca adecuadamente, y a veces incluso si es así, una pieza de madera inacabada continuará perdiendo humedad en ambientes secos. La madera no es homogénea, y la mayoría de las maderas no tienen propiedades isotrópicas. Lo que esto significa es lo siguiente: si una vara de madera pierda humedad, las fibras de madera de diferentes partes de la vara encogen a diferentes ritmos y la vara se curva permanentemente. Maderas importadas, especialmente las maderas tropicales, están raramente secas hasta su correcto contenido de humedad para las condiciones de almacenamiento y uso que encontrarán en Norteamérica, por eso se comban durante el invierno en cualquier casa con calefacción central en el norte de los Estados Unidos y Canadá, y en cualquier época del año en las zonas secas del sudoeste americano.





Un bastón debe tener un buen acabado para protegerlo del combado y el mejor acabado se logra con aceite de linaza cocida o cruda frotada a mano, similar al acabado aplicado para las empuñaduras de pistola. Este acabado no sólo protege la madera del combado, sino que es atractivo, enfatiza la belleza natural de la madera, es lavable, no es resbaladizo, es fácil de retocar cuando es necesario, no es caro, y es extraordinariamente duradero. La única desventaja es que exige tiempo y paciencia para realizarlo correctamente.

Longitud

El bastón debe proporcionar confor y tranquilidad cuando es usado como bastón para caminar. La longitud adecuada da un aire natural al bastón que ayuda a disfrazar su naturaleza como arma potencial. No incomoda a la gente. Más aún, si usted disfruta caminando con él, lo hará. El bastón no proporciona ningún beneficio si se encuentra en una esquina de casa cuando más se necesite. Como la longitud correcta depende del tamaño de la persona que lo use, cada bastón debe estar ajustado a su dueño.

Una forma de medir la longitud adecuada es situándose lateralmente en el borde de unas escaleras agarrando el bastón con la corona del cayado o la cima del pomo junto la articulación de las caderas y la punta del bastón sobre el borde del escalón. Tenga a alguien más haciendo una marca en el bastón a la altura de la parte inferior de su pie, donde la vara golpea la parte superior del peldaño. Corte el bastón ahí. Dependiendo del tipo de empuñadura de y la “sensación” del bastón, la longitud del bastón puede variar entre sobre una pulgada y media por encima o por debajo de esta altura [aprox. 3,8 cm.].

Después de que la vara haya sido cortada, bebe fijarse a su extremo una buena contera de latón o acero, gruesa y segura, que debe adherirse con pegamento o cemento para conteras[5]. El pegamento sujeta mejor, pero el cemento para conteras permite salvar la contera de un bastón roto. Todo bastón debería ser comprado con una medida mayor de la necesaria, y con la contera por separado. Las conteras tipo antiguo, con una clavija de acero saliente $^1/_2$ o $^3/_4$ de pulgada desde una cubierta de latón, son prácticamente imposibles de encontrar hoy. Incluso son muy difíciles de encontrar conteras de latón hechas para el comercio, pero los dedales de coser metálicos y las secciones de los tambores de pistolas viejas hacen conteras aceptables. Para caminar, el final de la contera debe ser recubierto con una punta de goma.

Fuerza y Peso

El bastón es un arma de impacto. Se golpean cosas con él, y a menudo el objeto golpeado puede ser muy duro. Un bastón roto es bellamente inútil, así que se necesita un bastón fuerte. Hasta un cierto punto, cuanto más pesado sea el bastón éste será más fuerte, pero también se necesita una técnica veloz, y el bastón más pesado es más lento y difícil de controlar, y, llegando a cierto punto, es menos efectivo como arma. Aunque un peso adicional incrementa el impacto final de los golpes y puede compensarse a través de una mayor fuerza y técnica, un arma pesada exige un gran compromiso de entrenamiento para su manipulación. Otra consideración importante es que puede ser menos placentero caminar con un bastón pesado, y así se es más proclive a dejarlo en casa.

Una pregunta recurrente que afecta al peso consiste en “cargar” un bastón para incrementar el efecto final del golpe. Esta era una practica común en el siglo XIX y a principios del XX, cuando la cabeza de una vara de madera podía ser vacia-

da y llenarse con plomo fundido, convirtiendo un útil y versátil complemento en una "porra asesina". Prevengo enérgicamente contra esta práctica. Primero, es bastante posible rajar el bastón o debilitarlo, de tal manera que se romperá con el uso, dejándole indefenso. Segundo, esto desequilibra el bastón. Esto puede hacer que sea difícilmente manipulable, que sea menos útil para caminar, y que disminuyan drásticamente las técnicas que pueden usarse con eficacia. Tercero, de ninguna manera este es el fin para el que se usa el bastón normalmente. Cuarto, esta práctica crea un arma "ofensiva", que puede conllevar problemas legales. Finalmente, es una inutilidad hacerlo, ya que puede conseguirse prácticamente el mismo efecto mediante un modo más útil, legal, y placentero, cual es escoger un bastón con un pomo o asa metálica en su parte superior, cuidadosamente seleccionado para dar una apariencia atractiva, un buen agarre y un equilibrio optimo.

Sección Transversal y Estrechamiento

Muchas varas son circulares en su sección transversal, pero ocasionalmente un buen bastón de endrino o de tipo "tronco" tiene sección elíptica o ligeramente achatada. Si están correctamente orientadas, una sección transversal ovalada actúa incrementando el impacto y es una ventaja superior para la autodefensa. La sección transversal de un buen bastón torneado será casi siempre redonda con los anillos paralelos al eje y recorriendo enteramente la longitud de la vara. Si el impacto tiene lugar al final de los anillos, el bastón es menos proclive a romperse. Un bastón torneado ligeramente elíptico es difícil de encontrar pero es superior a uno redondo, ya que la forma elíptica aporta un indicador para la adecuada orientación de la beta de la madera en relación a la superficie de golpeo[6]. Un asa en forma de cayado en un bastón puede ser útil para el mismo propósito.

El estrechamiento afecta al equilibrio y la habilidad de conservar el bastón. Un bastón debe estrecharse desde el pomo hasta la punta. Esto permite golpear con mucha mayor velocidad y potencia, y la distribución final del peso y el equilibrio favorecen la realización de una rápida recogida del bastón y de muchas técnicas. Un bastón con este tipo de estrechamiento es además mucho más difícil de sujetar si es agarrado por el oponente. Un bastón afilado sujeto fuertemente a un pomo pesado aumenta el alcance, velocidad, e impacto de las técnicas a una mano.

Para propósitos defensivos, el bastón ideal es un bastón afilado con una beta recta y selecta, de nogal americano de segundo crecimiento con un pomo o agarradera lo suficientemente pesada como para situar el equilibrio sobre cuatro pulgadas en frente de la mano cuando la parte inferior de la mano descansa contra el pomo o la base de la agarradera. La compañía "Walking Stich™", ahora tristemente desaparecida, hacía exactamente este diseño, según se dice tomándolo de los mejores modelos de *la canne*. En cualquier caso, sus producciones son superiores a cualquier otro diseño que yo haya encontrado.

Marc Tedeschi ilustra cómo un bastón puede utilizarse para ayudar en un derribo.
Fotografía cortesía de M. Tedeschi.



FUNDAMENTOS

Las técnicas de golpeo de bastón con una sola mano sujetando en, o justamente debajo de la agarradera, determina las mayores ventas del arma en cuanto a alcance, impacto y simplicidad. Estas son las técnicas esenciales para el bastón. Sin embargo, el bastón puede blandirse con una o dos manos, en ambos extremos, y su parte media pueden utilizarse para bloqueos, golpes y empujones. Aplicado como palanca, el bastón puede ser utilizado para ayudar en luxaciones, zancadillas, proyecciones y controles, pero a pesar de esta potencial versatilidad, el bastón es bási-

camente un arma de impacto y para lograr el máximo efecto se golpea con las últimas dos a seis pulgadas del extremo lejano. Cuanto más cerca de la punta se golpee el objetivo, tanto más fácilmente se es capaz de realizar la recuperación y volver a la posición de guardia.

El uso más agresivo de la empuñadura es para técnicas punzantes de distancia corta, con el bastón agarrado justo por debajo de la empuñadura. Estas técnicas pueden ser muy efectivas, ya que el agarre permita adaptar las técnicas del *yawara* al bastón. Si se agarra hacia el centro del bastón, un bastón pesado o uno con un pomo cargado puede usarse para ejecutar golpes decisivos contra el ataque de un animal. Esto tiene la desventaja, posiblemente fatal, de reducir la distancia a sus dientes y garras; por lo tanto, no puede haber equivocación. El bastón nunca debe ser agarrado en la punta para realizar un golpe balanceante con el pomo. Este modo de golpeo incremente el tiempo necesario para recobrarse del balanceo, lo cual puede ser nefasto, y le pondrá en una importante desventaja si el oponente agarra el bastón.

No quiera iniciarse con un arma ligera, adoptando una más pesada únicamente cuando gane fuerza y habilidad con ésta. Es mucho mejor entrenar ocasionalmente con un arma más pesada de la que normalmente llevaría. Esto puede proporcionarle mayor velocidad y precisión cuando use su bastón favorito. Tiene la desventaja, sin embargo, de que no se está entrenando con el bastón que posiblemente tenga que usar.

Defensas Contra Ataques de Perro

La mayoría de las situaciones de la autodefensa con un bastón sucederán con perros vagabundos. Un perro es inteligente, muy rápido, bien armado, y sabe cuáles son los puntos débiles de la anatomía humana. Esto puede ser un gran problema para un profesor de artes marciales asiáticas sin armas. Estos estilos no tienen técnicas pensadas especialmente para su uso contra perros. Por otra parte, este tema debe ser aprendido principalmente por medio de demostraciones, conferencias o lecturas. Un perro no sabe combatir de otro modo que no sea seriamente, y de ninguna manera se puede lesionar o dañar a un "compañero canino" de entrenamiento.

Cuando se combate contra un perro, se quiere el bastón entre el perro y el hombre. Si el ataque no es serio, sino solamente amenazador, posiblemente puede ser evitado simplemente apuntando al perro con el palo, utilizando un agarre con dos manos, como si se sujetase una lanza. Grite "no" al mismo tiempo, una palabra que todos los perros conocen. Mantenga la vista sobre el perro, y no la baje nunca. El perro puede renunciar, o lo que es más serio, dar vueltas mientras gruñe. Si el can mantiene su posición, puede que esté tratando de defender su territorio. Retroceda lentamente de aquello que sea lo que esté defendiendo el perro. Nunca se de la vuelta, y nunca corra.

Si el perro agarra el palo entre sus mandíbulas, no entre en una guerra de empujones. Si es posible, levante la punta contra el cielo de la boca del perro. Eso es molesto para el perro y probablemente le hará marcharse. Podría luego tratar de morderle. Una vez que el palo esté desenganchado, retroceda y vuelve a colocar el palo apuntándole otra vez. Sea rápido porque el can lo será.

Si el ataque es serio, nunca de la espalda, nunca corra y manténgase siempre sobre sus pies si es posible. Probablemente tenga que herir, dañar o matar al perro(s) para neutralizar su ataque. Si hay dos o más, se encontrará ante un verdadero problema. Entre en algún sitio si puede, o si tiene bastante tiempo trepe a un árbol. Los perros son buenos saltadores, y si no puede subir suficientemente alto a tiempo, un perro grande podría bajarle del árbol. En otra situación, pegue su espalda a una pared, y amenace todo lo que pueda al perro. Repito: no le de la espalda, no corra y manténgase

sobre sus pies si es posible.

Un perro sabe que sus patas delanteras son frágiles, y bajará su cabeza para protegerlas. Tiene que sobrepasar los dientes para llegar hasta sus patas, y aunque si pierde una se volverá más lento, la mayoría de los perros sobre tres patas siguen siendo aún una amenaza. Las costillas son también vulnerables, pero, otra vez, tiene que sobrepasar la cabeza. Entonces, debe golpearse la cabeza. Es el mejor objetivo porque es el más cercano. Un golpe en el hocico o al final de la nariz incapacitará a la mayoría de los perros, aunque sólo sea brevemente. Un golpe fuerte en la parte superior de la cabeza puede funcionar a veces, pero muy a menudo tiene que ser repetido. Ejecute el impacto con fuerza.

Defensa Contra Ataques Humanos

El entrenamiento individual es la clave. Aprenda lo que funcione para usted, cualquier otra cosa es una pérdida el tiempo.

- "Golpea, pero no seas golpeado". En cualquier arte de combate esta regla de la esgrima deber ser considerada la Regla 1. Es particularmente importante cuando se entrena con una arma de impacto tan potencialmente peligrosa como es el bastón.
- Salga de la línea de ataque del asaltante. Esta es la Regla 2
- Termine el combate lo antes posible. Contra un ataque inesperado el tiempo casi nunca juega a favor. Esta es la Regla 3
- En general, la mejor secuencia táctica es desarmar, neutralizar y librarse del atacante.
- Entrene lo máximo posible con el bastón que lleve consigo. Los bastones varían en peso, longitud, equilibrio y "encaje" en la mano; proporcionan "sensaciones" diferentes. Entrenar con un bastón diferente puede ponerle en ligera desventaja, y ninguna desventaja es buena. Por la misma razón entrene siempre con ropa de calle.
- Entrene lentamente. Todas las técnicas deben ser aprendidas primero con movimientos lentos para fijar la memoria muscular para permitir un aprendizaje consciente y la sensación del timing. El entrenamiento lento permite colaborar con un compañero, lo cual es vital para comprender el arma.
- Sea consciente de la variación de la fuerza de impacto a lo largo de la trayectoria del arma. Cualquier arma de mano golpea siguiendo un arco, y la potencia del golpe varía según la posición del arma a lo largo del arco. Hablando sencillamente, la potencia es menor al principio y al final de la trayectoria ininterrumpida del golpe.
- Control ante todo. El control determina la facilidad con la que se puede recuperar de un golpe tanto si se golpea como si se falla, y la habilidad para recuperarse limita la fuerza y velocidad con la que se puede golpear. Si golpea duro y con el extremo pesado del bastón, tendrá que esperar hasta el final de la trayectoria antes de poder recuperar suficiente control como para realizar otra técnica.
- Acentúe el movimiento y la postura. Sólo cuando el control, el movimiento y la postura son buenos se puede empezar a trabajar la velocidad.
- Enfatice la velocidad y el timing tanto en las recuperaciones como en las técnicas. El timing y la velocidad permiten engañar a una defensa y a la vez interceptar un ataque con un movimiento. La potencia viene de la velocidad.
- El disimulo es siempre una buena política. La mayoría de los asaltantes tienden a mirar el bastón como un indicador de que la persona que lo lleva es minusválida y vulnerable, como puede ser realmente el caso. Lleve su bastón para reforzar estas ideas. Hace de la defensa efectiva algo más impactante para el asaltante, y puede influenciar a cualquier testigo en su favor, ya sea durante el incidente o después en los tribunales, si es que se llega a eso.







1) El "agarre de esgrima"
2) El agarre adecuado para un bastón (endrino) con pomo.
3) Agarre para balancear un bastón con asa en forma de cayado para golpear.
4) Agarre de esgrima incorrecto sobre el bastón, fíjese en la posición del pulgar.

Fotografías cortesía de R. Dohrenwend.

BASES

Tiene que ser capaz de agarrar el bastón con firmeza y balancearlo rápidamente y con control. Hay que poner el acento en el agarre a una mano. Entrene ambas manos, empezando por la más débil. Un bastón con agarradera redonda o un bastón recto deben ser agarrados cerca del pomo. El bastón en forma de cayado se agarra justo sobre la curva, de tal manera que la curva provea alguna protección a la mano. Agarre el bastón con naturalidad con la mano, del mismo modo que cogería un hacha o un bate de béisbol, con el dedo pulgar flexionado apretando firmemente los demás dedos. El bastón se controla con la muñeca, el codo y el hombro. No empuñe el bastón con un agarre similar al de la esgrima, con el dedo pulgar extendido paralelamente al eje longitudinal del bastón. El bastón es demasiado pesado y la mayoría no están equilibrados para que el control se realice con los dedos, siendo fácil provocarse un esguince en el dedo pulgar.

Un bastón tiene dos extremos, y usted tiene dos manos, por lo tanto usted debe entrenar con agarres a una y dos manos. El agarre a dos manos es un agarre poderoso que se adapta a muchas técnicas potentes y permite arremeter con fuerza. Sin embargo, el bastón no es una bayoneta. Un agarre bajo a dos manos priva de gran parte del alcance y velocidad, y la mano adelantada es un buen objetivo para un cuchillo o un arma de impacto improvisada. Cuando se lucha contra otra persona que también tiene un bastón o un arma, la punta del bastón tendría que estar más baja que la empuñadura. Cuando la punta del bastón se sitúa hacia arriba, un golpe con un arma improvisada o con un cuchillo tiende a que la empuñadura del bastón se resbale de la mano.

Su habilidad para hacer la recuperación tras efectuar un golpe determina la máxima potencia que puede utilizarse con seguridad en cada golpe. Un palo que golpea su objetivo siempre rebota en alguna medida. Debe controlar este rebote. Si falla, puede mejorar la recuperación cambiando el ángulo de la muñeca, de tal manera que el vector de la punta del bastón cambie y se decelere más rápidamente. Si usted agarra por la punta un bastón con pomo pesado para golpear, la recuperación puede ser muy lenta.

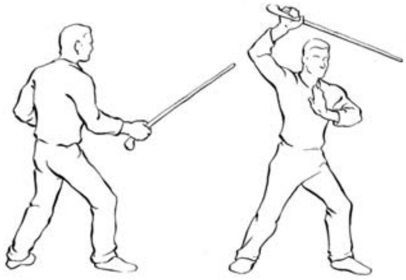
El cambio de manos y el cambio de agarres con la misma mano son habilidades muy importantes. Tiene de ser capaz de cambiar el agarre con rapidez y seguridad para realizar diferentes técnicas y mantener el control del bastón si se lesiona la mano hábil. Sin embargo, durante una pelea es extremadamente arriesgado el cambio de agarres y mano, ya que incrementa el riesgo de ser desarmado. Puede incluso llegar a caerse el bastón, lo cual es peligroso y muy embarazoso.

La mano que agarra el bastón no tiene que ser necesariamente la mano buena. La mano libre tiene mantenerse fuera del alcance del golpe del oponente, pero además debe estar en una posición en la que pueda ser usada. Nunca coloque su brazo libre en un costado, como se realiza habitualmente en el kárate, o en la parte posterior de la cadera como es costumbre en la esgrima de sable, ya que esto no favorece en absoluto. El brazo libre puede colocarse cerca del pecho en el mismo lado, cruzado sobre el pecho (estilo de esgrima), sosteniendo con el antebrazo el bastón (estilo del taiji), o a un lado del cuerpo para mantener el equilibrio. Cualquiera que sea su posición "por defecto", como indica este término, la mano libre no permanece estática. Tendría que ser capaz de utilizarla velozmente para reforzar una técnica de bastón o para equilibrarse, coger, bloquear o golpear con ella. Puede reforzar el agarre sujetando la muñeca con la mano libre. Esté alerta a las oportunidades para utilizar la mano libre.



Movilidad y Posturas

Las posiciones propias de las artes marciales pueden tener cierto grado de dificultad para aquellos que habitualmente llevan un bastón, y algunas estarán totalmente fuera de sus posibilidades. Mucha gente utiliza el bastón porque no pueden mantener una posición firme. De hecho, la mayoría de las posiciones de artes marciales son inapropiadas incluso si se está en forma, recomendándose evitar completamente las posiciones estáticas, muy abiertas y bajas. No se necesita una posición muy fuerte para usar un bastón con efectividad, se necesita movilidad y espacio para moverse.



Izquierda:
posición de esgrima, tercera.
Derecha:
guardia de taiji "tejado", también llamada "guardia colgada"
Ilustraciones cortesía de Jon Parr (www.jonparr.com)

Debe empezar de cara al posible oponente manteniendo una postura equilibrada, relajada y cerrada, con el bastón en la mano apuntando hacia abajo. No se apoye en el bastón ni ponga peso sobre el mismo. Esta posición ofrece muchas posibilidades para iniciar o interceptar un ataque. El primer movimiento debe ser agresivo y decisivo, ya que usted quiere detener el ataque inmediatamente, no verse envuelto en una pelea. Pero si llega a esto, muévase continuamente en círculos y lateralmente, controlando el tempo de la acción. Nunca debe permitirse una pausa cuando se mueva en la distancia de golpeo del bastón, sólo cuando se mueva lejos esta distancia.

No asuma una posición defensiva estática, y evite la clásica postura tercera de esgrima[8]. Si se para y adopta esa postura defensiva estática, la mano armada ofrece al oponente un objetivo muy atractivo. El bastón no es una espada, y el bastón no tiene guardamanos. Un golpe en la mano que sostiene el arma puede desarmarle y puede dañar gravemente la mano. Esta posición tiende a promover el movimiento en línea recta y el ataque en forma de embestida, y ambos son muy inadecuados para el uso defensivo del bastón. Si usted se defiende de un ataque de un perro, puede adoptar la posición segunda de esgrima, una postura con la mano del arma situada al frente. La mano debe estar más alta que la punta del bastón ya que tiene que mantenerse apuntando a la cara del perro.

Es mejor combatir desde una posición cerrada y retrasada con el lado desarmado adelantado. Si se es diestro, la mejor posición es coger el bastón con la mano derecha manteniendo la guardia alta con el pie izquierdo adelantado, lo cual permite una gran variedad de movimientos. La mano que agarra el bastón debe estar siempre más alta que la punta del bastón. Esta posición ofrece una protección máxima para la cabeza y la mano, un buen equilibrio y permite un ataque en "paso", cuando el pie retrasado se adelanta y el impulso del cuerpo permite imprimir más fuerza al golpe.

No levante sus pies más de lo necesario para superar un obstáculo. Si tiene que llevar un bastón, su postura y equilibrio no serán buenos. La última cosa que necesita es levantar una pierna como si fuese un caballo encabritado mientras trata de equilibrarse con la otra. Levante poco los pies, téngalos cerca del suelo. Muévase con las rodillas flexionadas y con una distribución desigual del peso para mantener la velocidad de movimientos, en el ámbito de las posturas natural, retrasada modificada, de desplazamiento y en "T". Sólo debe esquivar un ataque levantando la pierna si no está discapacitado y su equilibrio es bueno.

Evite las técnicas que requieran girar el cuerpo. Dar la espalda al oponente no es una buena idea. Siempre se le perderá de vista durante un instante y se dará ventaja a un rival que puede ser más rápido de lo que usted había pensado. Si tiene que practicar los movimientos circulares, asegúrese siempre de que utiliza el bastón para proteger su cabeza y espalda durante el giro.

El entorno y el terreno son de extrema importancia. Practique lo máximo que pueda en el exterior, en terrenos inestables. Una persona discapacitada debe entrenar con la ayuda que lleve normalmente para andar, debe aprender a usar el entorno encontrando apoyo en muebles, paredes, barandillas, etc., y debe utilizar todas las características del terreno obtener la mayor ventaja. Esto es más importante para este tipo de personas que para otras que puedan luchar normalmente. Si el bastón es utilizado como un arma, no es probable que una persona discapacitada pueda dar un golpe desde una posición fuerte, y será más difícil cuanto más esté privada del apoyo de su bastón.

Fundamentos Defensivos

Usted no está entrenando para la competición, y la lucha de bastón no es la esgrima. Las posibilidades de encontrar un esgrimista con un bastón son remotas, por lo tanto no se entrene para luchar contra otro bastón. Aprenda a utilizar su bastón contra cuchillos, porras, cadenas, botellas y ataques sin armas, pero, con la excepción del nunchaku, tampoco contra las armas de Okinawa (*kobudo*), que nunca verá fuera del dojo. Ajuste su entrenamiento a las formas de ataque que pueda encontrarse más fácilmente. Por ejemplo, cuando se utilizan armas con empuñadura o herramientas largas como arma, mucha gente golpeará diagonalmente de derecha a izquierda y de arriba a abajo[9]. Esta tendencia, por lo general, permite predecir la dirección de la mayoría de los ataques.

Una defensa comúnmente efectiva tanto contra perros amenazantes como contra personas es la figura “8”. Consiste simplemente en mover muy rápido el bastón, dibujando la figura de un número 8 tumbado, cubriendo con la punta del bastón el frente y los lados. El bastón hace un sonido muy bonito mientras corta el aire, y es obvio que interceptarlo en cualquier punto de su recorrido será doloroso. Esta técnica es mucho más fácil y segura con un bastón de empuñadura curva. Aunque también es posible con un bastón de empuñadura tipo pomo, el agarre no es tan seguro y la técnica requiere más práctica.

Debe salir de la línea de ataque del agresor. Puede moverse hacia los lados o hacia delante. Esto último es normalmente lo mejor cuando permite interceptar el ataque en un punto débil de la trayectoria del golpe. Cuando se mueva para evadir un ataque, retírese abriendo un ángulo respecto a la línea original de ataque. Cuanto menor sea el movimiento necesario para salir del alcance de ataque de un oponente, tanto mejor. Aprenda a ajustar distancias alternando el peso o pivotando con un pie. El ángulo para un movimiento lateral más efectivo depende del tipo de ataque específico y de la técnica que se emplee en la defensa. Generalmente lo mejor es un sólo paso hacia aproximadamente unos 45º de la línea de ataque. Esto permite sacar provecho de la ventaja del alcance del bastón.

Nunca olvide que no tiene guardamanos, y que las manos son muy vulnerables. La mejor protección para la mano es moverla fuera de la línea del golpe, por tanto practique para poder retirar su mano hacia atrás lo más rápidamente posible. La mano debe moverse horizontalmente, la punta del bastón debe estar más baja que la mano y apuntando directamente al enemigo a lo largo de todo el movimiento. Posicione el bastón para desviar el golpe al nivel al que apunte su enemigo.

Su oponente comparte la vulnerabilidad de la mano. Golpes paralizantes contra su pulgar, mano, muñeca o antebrazo son mejores que cualquier bloqueo o esquiva una vez que su antagonista lanza su ataque[10]. Un arresto a la cara es una buena técnica si

el oponente ha telegrafiado su intención de atacar con un arma larga y usted está en la trayectoria de la misma. Las paradas frente a un golpe horizontal deben situar la mano por encima del plano del golpe, ya que de otro modo el resultado podría ser recibir un golpe doble que puede desarmarle.

Si combate contra una persona que tiene un arma, puede utilizar las paradas clásicas de esgrima. Al contrario que en la esgrima moderna, todas las paradas deben realizarse con fuerza y potencia. Cuando bloquee un ataque de bastón o de un arma improvisada[11], intente hacerlo cerca de la punta del arma. Esto hace más efectiva la parada. Siempre que bloquee, debe tener su mano más alta que la punta del bastón para que el arma del asaltante pueda resbalar lejos de su mano. Las paradas de sable primera, segunda, quinta y quinta inversa son muy buenas. Aunque también puede realizar paradas en tercera y cuarta, debe tener mucho cuidado. Estas paradas necesitan más fuerza para salvaguardar las manos. Puede reforzar la parada con la mano libre, colocándola plana en un lado del bastón.

Una vez se ha desviado el arma del asaltante, puede ser un error y suponer un peligro desenganchar el arma inmediatamente, especialmente si usted está bloqueando o moviendo el arma de su oponente desde una posición baja de mano, por ejemplo en tercera o cuarta. Con las armas pegadas puede mantenerse el control del combate y preparar una rápida repuesta.

Un bastón no es una espada, y por ello es más vulnerable a posibles agarres del oponente. Para liberar el bastón de un agarre se requiere fuerza y sincronización, siendo preferible evitar dicho agarre antes que tener que liberar el arma. Adoptar una guardia alta con el bastón sostenido en la mano contraria, atacando con un paso según se avanza, ayuda a prevenir los agarres pero no elimina el peligro totalmente. Enfatizar los golpes de bastón frente a las estocadas también ayuda a prevenir los agarres.

Si el bastón es agarrado, no quiera forcejear por él. Es fundamental liberarlo inmediatamente mediante un ataque agresivo y recuperar su control. La situación específica determina la táctica y hay muchas posibilidades; aquí se muestran dos ejemplos de los tipos de técnicas que pueden funcionar. Si su oponente está de frente a usted y tiene las dos manos en el bastón, levante el bastón rápidamente, llevando sus manos, brazos y atención hacia arriba, y ejecute instantáneamente una patada frontal baja. Si su oponente coge uno de los extremos del bastón, coja el bastón por debajo de dicha mano con su mano libre, y pivote sobre la mano del oponente para ejecutar un golpe horizontal o vertical a la cabeza con el otro extremo del bastón (técnicas de lucha con bayoneta). Es mejor si gira hacia la parte externa del brazo de su asaltante, pero puede ser que tenga que girar hacia dentro.

Fundamentos de Ataque

Contra un adversario humano, intente obtener inmediatamente el control de la situación. Si puede escapar de un mal encuentro sin recurrir a su arma, hágalo. Nunca amenace con su arma ni se involucre en ningún tipo de ritual preliminar con su antagonista.

Aunque la idea perfecta de la defensa personal consiste en escapar, se necesitan técnicas de ataque porque se debe responder al ataque del oponente, hacerse con él y neutralizarlo. Tan pronto como determine que es objeto de un ataque, utilice su arma. Las probabilidades para sobrevivir se incrementan si usted da el primer golpe y deja fuera de combate o desarma a su oponente. Por tanto, su mejor respuesta es

moverse hacia la parte exterior del brazo que le ataca y golpearlo con fuerza.

Un paso lateral romperá el impulso del oponente y pondrá a su alcance sus partes corporales adelantadas. La mano es el mejor objetivo, seguido de la muñeca, la parte gruesa del antebrazo y el codo. Si tiene una buena oportunidad puede atacar la pierna adelantada: la rodilla, el gemelo y el tendón de Aquiles son buenos objetivos que incapacitan al rival. Deje que el bastón "vuelva" o rebote después del golpe, de tal modo que pueda golpear otro objetivo inmediatamente, cambiando las alturas y direcciones de ataque. Es necesario que el combate finalice a su favor lo más pronto posible.

Divida los objetivos corporales en cuatro categorías: 1) duros, 2) blandos (una buena regla es golpear las partes duras y dar estocadas las blandas), 3) avanzados/extendidos, 4) objetivos centrales.

- Avanzados: el bastón le proporciona una ventaja impresionante para superar a un asaltante que está desarmado o que tiene un cuchillo. Acentúe el alcance del bastón y entrene para golpear objetivos específicos en un brazo, mano o pierna extendida.
- Centrales: aquí es donde la estocada es más útil. Aprenda un pequeño número de objetivos muy específicos con los que neutralizar a un asaltante rápida y decisivamente, incluso si el asaltante está borracho, drogado, ha perdido el juicio o está armado.

Muñeco de entrenamiento realizado con tres neumáticos viejos y trozos de cuerda de naylon.
Fotografía cortesía de R. Dohrenwend.



Si no puede salir fuera del radio de ataque del oponente, intercepte o adelántese al ataque entrando en la guardia. Pare, bloquee, o neutralice con un golpe el ataque antes de que éste se desarrolle, o lance una estocada inmediatamente hacia un objetivo central. La clavícula es un buen objetivo central, ya que sólo necesitas 16 libras [aprox. 7,25 kg.] de fuerza para romperse. Si el atacante lleva ropa gruesas, una estocada en los ojos o en la garganta puede ser muy efectiva. Un golpe en la parte lateral de la cabeza habitualmente hará que el ataque finalice rápidamente. Una estocada corta en el abdomen es también efectiva.

Aunque una secuencia de golpes rápidos e ininterrumpidos, dirigidos hacia tantos objetivos como sea posible, especialmente hacia los segmentos adelantados y hacia la cabeza, puede saturar la capacidad sensorial del asaltante, confundirlo y hacer que abra su guardia posibilitando un golpe decisivo, esto sólo es posible si se está en forma y se tiene un arma bien equilibrada que permita un buen control del bastón. Es mejor concentrarte en combinaciones rápidas y cortas de tres o cuatro técnicas.

En cualquier situación, necesita controlar su bastón en todo momento, y debe aprender a manejarlo en los impactos, controlar el rebote y cambiar rápidamente a un nivel, objetivo u oponente diferente. Es necesario algo que pueda golpear durante el entrenamiento. Una bolsa pesada puede estar bien; se puede hacer una suficientemente buena con bolsas militares viejas rellenas de tela. Son más duras y resistentes a los golpes que las bolsas comerciales, y también son más baratas. Puede hacer un muñeco de entrenamiento muy útil con tres neumáticos y cuerda de naylon. Los repuestos de tipo "galleta" o los neumáticos de remolques pequeños funcionan mejor. Cuélguelos de una viga o de la rama de un árbol, uno debajo de otro, de tal modo que puedan balancearse libremente, de forma parecida a un columpio infantil. Los neumáticos tienen suficiente inercia y no es necesario sujetarlos al suelo; además ofrecen un impacto y un rebote realistas y son lo suficientemente elásticos como para proteger el bastón.

Un trozo de maroma colgado, de unas dos pulgadas de grosor [aprox. 5 cm.], también es un buen objetivo, y una pelota de tenis colgada de una cuerda posibilita una buena ejercitación de la velocidad y la destreza. Un canasto de albañil agujereado y colgado de una cuerda es útil para aprender los puntos a atacar en las estocadas, especialmente si tiene varios a diferentes alturas y deja que la canasta se balancee. Según progresa, haga los agujeros cada vez más pequeños.

Evite las técnicas de fuerza como enganches, agarres o proyecciones, son tácticamente poco sólidas e irracionales. Usted no está intentando capturar a alguien, está intentando hacer daño para poner fuera de combate antes de que el rival le dañe a usted. Recuerdo a una mujer de avanzada edad que visitaba una granja y estaba un tanto nerviosa por un ganso muy agresivo. Se le dijo que si el ganso atacaba, debería agarrarlo por el cuello, detrás de la cabeza, y el ganso quedaría indefenso. Una mañana, atravesando el patio, el ganso la atacó y ella hizo lo que se le dijo. Desafortunadamente, la hierba estaba mojada y resbaladiza por el rocío, y se cayó de espaldas. Ilesa, pero todavía sujetando a un ave cada vez más irritada, no se atrevía a soltarla para levantarse de nuevo. Necesitó ayuda para librarse del ganso y poder ponerse de pie.

Este ganso no pesaba más de 20 libras [aprox. 9 kg.], si es que las alcanzaba. Imagine a esta mujer intentando agarrar o proyectar a un asaltante de 200 libras [aprox. 90 kg.] de peso. Improbable, pero incluso si llega a lograrlo, la señora se encontraría en un apuro. No podría hacer que el agresor se marchase ni podría realizar una larga carrera, y tampoco podría sujetarlo. Si usted tiene que llevar un bastón, probablemente no sea muy fuerte, y enseñar la parte curva de un bastón en forma de cayado al asaltante hará que éste le pueda desarmar demasiado fácilmente. Usted no es un oficial de policía y no está intentando someter o capturar al asaltante, solamente quiere neutralizarlo para escapar ileso. Su salud y su seguridad son siempre mucho más importantes que las del asaltante.

Sugerencia de Plan de Entrenamiento Básico

- Agarre adecuado y posiciones de guardia y acción
- Objetivos para los golpes y estocadas, tanto para oponentes humanos como para perros
- Cubrirse: la "figura del 8" y barridos para despejar el espacio
- Golpes con una mano: golpes y latigazos
- Estocadas
- Evasiones, arrestos y golpes de parada
- Esquivas, bloqueos y paradas
- Distancia corta: técnicas a dos manos y con el extremo cercano del bastón
- Escape de agarres
- Técnicas suplementarias (todas de corto alcance)

Recuerde siempre que el bastón es básicamente un arma de impacto

Conclusiones

La pregunta: "¿porqué nos entrenamos en las artes de combate?" normalmente tiene un enorme número de respuestas, pero el entrenamiento con el bastón nos lleva a los temas primarios. Realmente, la única razón válida es lograr una defensa personal efectiva. No hay ninguna relación con el Zen o Dao, no es un deporte, ni tiene valor como representación estética, y apenas tiene un fin ligado a la pérdida de peso o al fitness. Entrenamos con el bastón porque la edad, las lesiones o la discapacidad reducen nuestra capacidad de combate y tenemos necesidad de ser más efectivos contra un ataque hacia nuestra persona. Quizá más que cualquier otra arma defensiva, la enseñanza del bastón debe adaptarse a las necesidades y habilidades físicas individuales.

BARRA LATERAL 1: El bastón espada

Quiero afirmar categóricamente que el bastón es un arma superior al bastón espada. El bastón espada es una mera curiosidad. Incluso en las manos de un esgrimista experimentado sólo es útil si a) está extremadamente bien elaborado, y por tanto será muy caro; b) tiene bordes afilados y punta, y c) su oponente no tiene experiencia o está desentrenado.

Estas afirmaciones se realizan por diversos motivos: primero, el bastón es más rápido en entrar en acción que el bastón espada. Segundo, se pierde la versatilidad de posibles técnicas que se tienen con un bastón fuerte. Tercero, el bastón espada es ruidoso. La hoja hace ruido cuando se mueve holgadamente en su funda. Es posible que no pueda sacar la hoja de la funda si tiene que girar la empuñadura para extraerla. Cuarto, el hueco del mango normalmente es débil, lo que reduce la capacidad del bastón espada como soporte y como arma. Quinto, muchos son puntiagudos, pero sin filo. Hay armas de estoque que pueden agarrarse y sujetarse, y una vez que en enemigo sobrepasa la punta, todo lo que el bastón espada hace es poner una de las manos, habitualmente la mano fuerte, fuera de acción[12]. Sexto, si usted tiene que usar un bastón espada, no tiene otra posibilidad que no sea inflingir daños serios a tu atacante. Finalmente, en la mayor parte de jurisdicciones la mera posesión de un bastón espada probablemente le causará severos y desagradables problemas legales*.

*NOTA: un posible delito.

Cuando se entrena en ésta o en cualquier otro arte de combate para usos serios, es esencial entrenar una técnica fundamental, rápida, segura, sencilla y fuerte. Esto es lo que se usará en una emergencia. Evite las técnicas sofisticadas, lentas, elaboradas, arriesgadas o débiles. Usted no las recordará o no las ejecutará correctamente ante cualquier tipo de situación estresante. Dadas las ventajas del bastón como defensa para los discapacitados o las personas solas, deben diseñarse ejercicios útiles que exijan un bajo mantenimiento físico y que se puedan realizar en solitario, y siembre se debería buscar las características del bastón que más favorezcan al estudiante. Una base práctica con el bastón puede ser adquirida en un breve plazo de tiempo, llegando a ser un luchador lo suficientemente hábil. Después de una mínima cantidad de instrucción formal, debe ser capaz de entrenar, mantener, e incluso mejorar sus habilidades, y esta meta debe ser alcanzada más rápidamente posible.

Existen generalmente dos tipos de personas que desean aprender técnicas de defensa con el bastón: los lesionados o discapacitados que necesitan el bastón como soporte, y los que utilizan el mismo para incrementar el placer y la seguridad de un paseo. Las personas discapacitadas necesitan la capacidad de dar el primer golpe, para lo cual un buen timing y la velocidad son esenciales. Puede ser que sólo tengan una oportunidad. Puede ser que sean terriblemente vulnerables a consecuencia de la edad, una alteración física, o una enfermedad que pueda hacer que sean incapaces de parar o esquivar un ataque determinado. Puede que en kárate no exista el primer golpe, pero esta filosofía es un lujo que un discapacitado bajo amenaza no se puede permitir. Debe golpear mientras ataca y amedrentar al asaltante inmediatamente. No puede escapar fácilmente de una situación desagradable, por eso tiene que neutralizar a su asaltante o asaltantes con seguridad, infligiendo daños mayores para su defensa efectiva de los que infligiría una persona sana y en forma en la misma situación.

Aunque el bastón puede proveer una defensa personal muy efectiva contra un ataque de un solo hombre o perro, debe reconocerse que un hombre con un bastón enfrentándose a un hombre armado, a múltiples asaltantes, o a un perro grande, enfurecido o entrenado, está bajo una amenaza inmediata y potencialmente letal. En estas circunstancias un oficial de policía, que mejor a menudo mejor entrenado con su porra que usted con su bastón, y que tiene mucha más experiencia en confrontaciones violentas, preferirá invariablemente su pistola. Además, un policía moderno tiene normalmente un compañero y una radio para pedir refuerzos, y posiblemente llevará un chaleco de kevlar. Usted no tiene ninguna de estas ventajas. Sea consciente de ello y sea cauto con las argumentaciones sobredimensionadas sobre la efectividad del bastón.

Hemos seleccionado el bastón para contrarrestar la baja probabilidad de sufrir un asalto de intensidad moderada. Si el peligro es letal en sí mismo y nuestras probabilidades de encontrarlo son moderadas o altas, deberíamos llevar un arma de fuego a la vez que, o en vez de un bastón. Por ejemplo, si se encuentra con un perro peligroso en una carretera de campo, un bastón le salvará probablemente. Pero si se encuentra con un toro suelto o con un oso enojado, es probable que el bastón no le salve. Puesto que es mucho más probable que se encuentre un perro, el bastón es una elección razonable.

Ciertamente, hay una gran cantidad y variedad de trabajos realizables con el bastón, lo cual hace que su estudio sea muy interesante. El bastón puede ser un arma muy versátil con potencial para una amplia gama de técnicas complejas que podrían llegar a conferirle el estatus de arte marcial independiente. Sin embargo, es un arma muy sencilla, y el aprendizaje de una defensa efectiva con el bastón es fácil y rápido. Gran parte de su valor se encuentra en esta simplicidad y rapidez con que puede

adquirirse una genuina capacidad defensiva. El hecho de que existan muy pocos instructores competentes para esta arma ofrece un reto y una oportunidad para el profesor de artes marciales inteligente.

BARRA LATERAL 3: vocabulario del bastón

INGLÉS	ALEMÁN	FRANCÉS	ESPAÑOL
cane or walking stick	*spazierstock*	*canne*	*baston*
handle (head)	*griff*	*pommeau, poignee*	*mango*
knob	*knauf* or *knopf*	*pommeau, bouton*	*pomo*
crutch	*kruecke*		
crooked	*rundhaken*	*courbe*	
crown			
outside line			
inside line			
heel			
mouth			
nose			
band, collar (ferrule)	*rlng, band*	*bague* or *virole*	*anillo*
eyelet			
wristcord			
shaft or shan	*schuss*	*jonc* or *fût*	*vara*
shank peg			
ferrule, tip, finial	*zwinge* or *absatz*		*contera*

NOTAS

1 En inglés moderno, los términos actuales varían ligeramente su significado entre el Reino Unido y Norteamérica. En Gran Bretaña, el "cane" es un bastón delgado y afilado, habitualmente con un mango en forma de pomo. Se trata de un accesorio elegante, mientras que el "walking stick" se refiere por lo general al bastón con empuñadura en forma de cayado usado como ayuda para caminar. En los Estados Unidos, los significados son al contrario. De hecho, aunque este parece que es el uso habitual de estos términos, ambos son correctos para designar cualquier bastón utilizado como ayuda para caminar. Por conveniencia, nosotros usaremos "walking stick", "cane" o "stick" [en nuestra traducción, simplemente bastón] indiferentemente para designar tanto los bastones con empuñadura de pomo como aquellos con empuñadura en forma de cayado.

2 Una sugerencia moderna para el origen de la palabra "cane" proviene del uso de esa palabra la caña *Malaca* (en mandarín, *teng* o *shu*). La palabra "cane" en comercio se refiere a las cañas que tienen un diámetro de 2 cm. o mayor, vendiéndose a los fabricantes de bastones manojos de cañas de 9 pies de longitud.

3 Incluyendo la empuñadura en forma de pomo, cayado, muleta, el tipo "opera", el tipo "T", el tipo "L" o gancho cruzado, en forma de agarre de pistola, la empuñadura recta,

BARRA LATERAL 2: El paraguas

Generalmente, el paraguas es un arma de emergencia de utilidad limitada. El paraguas es más fácil de rechazar por parte del oponente y más fácil de agarrar que un palo. La vara del paraguas es habitualmente débil y las telas plegadas actúan como almohadilla; por ello los golpes con el paraguas son relativamente ineficaces. El paraguas debe ser utilizado únicamente como un arma de punta. Habitualmente tienen un final largo y estrecho que puede ser dirigido, como se haría con un florete, hacia la cara del oponente, siendo en este caso extremadamente peligroso. Los mangos de los paraguas, sin embargo, suelen tener una forma inadecuada y son demasiado débiles como para realizar un buen movimiento a menos que se coja al oponente por sorpresa. Por supuesto, un paraguas plegable es completamente inútil como arma.

Esta efectividad limita la mayoría de las técnicas de bloqueo y estocada a dos manos. Usted coge el paraguas por el mango y aproximadamente un pie por detrás de punta. Esto le permite usarlo para embestir como con una bayoneta y también usarlo con un "golpe de culata" modificado. Puede también esquivar y bloquear con efectividad, ya que los pliegues del material y las varillas elásticas absorben gran parte de la fuerza de los golpes dirigidos hacia los laterales del paraguas. Desafortunadamente, incluso con un sólido agarre a dos manos, la esquiva o el bloqueo de un ataque pueden doblar fácilmente el paraguas hasta el punto de que lo inutilice para continuar la defensa.

Sin embargo, si el paraguas es lo que usted lleva, aprenda a usarlo para realizar una defensa lo más efectiva posible. Si usted se anticipa usando un paraguas para este propósito, debe tener mucha decisión. Abrirlo repentinamente frente a la cara de un perro puede dar unos segundos de gracia frente al ataque del animal.

la empuñadura de caza, y el raro "*bec de corvin*" ("Pico de cuervo", una empuñadura curva en forma de pequeño gancho).

[4] Para una información más detallada de las propiedades de la madera y su idoneidad, se remite al lector a los estudios sobre maderas y herramientas de impacto listados en la bibliografía. Esta información es extremadamente útil para evaluar las maderas utilizadas en la construcción de bastones.

[5] Disponible en cualquier tienda de suministros de tiro con arco.

[6] Una de las primeras cosas que se le enseña a un niño es béisbol es "No golpees la bola con el lateral donde está la marca del bate"

[7] El *yawara* es un palo de seis pulgadas, adaptable a gran variedad de técnicas, pero habitualmente utilizado para golpes punzantes cortos dirigidos hacia puntos sensibles.

[8] Un término clásico de esgrima referido a una de las cinco paradas básicas de sable: primera (*prime*), segunda (*seconde*), tercera (*tierce*), cuarta (*quarte*), y quinta (*quinte*). Estas paradas siguen a grandes rasgos la secuencia desde desenvainar el sable hasta asumir la posición de guardia en tercera. Cuarta es una parada hacia la izquierda al mismo nivel que la tercera, y la quinta es una parada a la altura de la cabeza. La mano se mantiene alta con la punta inclinada hacia abajo en primera, segunda y quinta. Se mantiene abajo con la punta hacia arriba hacia la cara del oponente en tercera y cuarta.

[9] Esta observación condujo al desarrollo de las "gorras de embarque" de la marina estadounidense, surgidas primeramente sobre 1803 durante las *Barbary Wars*. Estas gorras ofrecían una protección muy efectiva frente a los machetes cuando se abordaba un navío enemigo.

[10] Un término de esgrima para un ataque anticipado hacia la mano o antebrazo del oponente, interceptando su ataque. Un "arresto" es una estocada anticipada a cualquier objetivo central: la cara, la garganta o el abdomen.

[11] Tubería, pala, hacha, rastrillo, piqueta, bate de béisbol, azada, escoba, llave inglesa, martillo, etc.

[12] Un luchador de estoque combatía con daga u estoque por un motivo.

BIBLIOGRAFÍA

ALLANSON-WINN, R. & C. PHILLIPPS-WOLLEY. (1890). *Broadsword and singlestick*. London: George Bell & Sons.

BALTAZZI, E. (1983). *Stick fighting: A practical guide for self-protection*. Rutland, VT: Charles E. Tuttle Co.

BARTON-WRIGHT, E. (1901, January). "Self-defense with a walking stick." *Pearson's Magazine*, 11, 11-20. Reprinted at http://ejmas.com/jnc/jncart_barton-wright_0200.htm.

BARTON-WRIGHT, E. (1901, February). "Self-defense with a walking stick." *Pearson's Magazine*, 11, 130-139. Reprinted at http://ejmas.com/jnc/jncart_barton-wright_0400.htm.

BURTSCHER, W. (1945). *The romance behind walking canes*. Philadelphia: Dorrance & Co.

COLEMAN, D. (1966). *Woodworking factbook*. New York: Robert Speller & Sons.

DEPARTMENT OF THE ARMY (1992). *Combatives: Field manual 21-150*. Washington, DC.

DIKE, C. (1990). *Walking sticks*. Princes Risborough: Shire Publications, Ltd.

ECHANIS, M. (1978). *Basic stick fighting for combat*. Burbank, CA: Ohara Publications.

EVANGELISTA, N. (1998). *Fighting with sticks*. Port Townsend, WA: Loompanics Unlimited.
GOSS, J. (2003). *Hanbo: The Aiki way*. Baltimore, MD: Imaginator Press.
GRANT, D. & HART, E. (1983). *Shepherd's crooks and walking sticks*. Clapham: Dalesman Books.
HATSUMI, M. & CHAMBERS, Q. (1971). *Stick fighting: Techniques of self defense*. Tokyo: Kodansha.
HURLEY, J. (2001). *Irish gangs and stick fighting in the works of William Carleton*. Philadelphia: Xlibris.
HUTTON, A. (1901). *The sword and the centuries or old sword days and old sword ways*. London: Grant Richards.
JONES, A. & GEORGE, C. (1999). *Stickmaking handbook*. Lewes, UK: Guild of Master Craftsmen.
KAUFMAN, S. (2000). *Zen and the art of stick fighting*. Chicago: Contemporary Books.
KLEVER, U. (1996). *Walking sticks*. Atglen, PA: Schiffer.
LANG, H. (1923). *The walking method of self-defense by "an officer of the Indian police*." London: Athletic Publications. (Boulder CO: Paladin Press, 2004 reprint).
MONEK, F. (1995). *Canes through the ages*. Atglen, PA: Schiffer.
MYUNG, K. (1988). *The cane: Techniques. Hapkido weapons Vol. II*. Los Angeles, CA: World Hapkido Federation.
NARDI, T. (1997, Sept./Oct.). "England's stick assault." *World of Martial Arts*.
PANSHIN, A., DE ZEEUW, C. & H. BROWN. (1964). *Textbook of wood technology*. New York: McGraw-Hill.
RECORD, S. & HESS, R. (1943). *Timbers of the new world*. New Haven, CT: Yale University Press.
STEIN, K. (1974). *Canes & walking sticks*. York, PA: Liberty Cap Books.
STYERS, J. (1952). *Cold steel*. Quantico, VA: Leatherneck Association. (Boulder CO: Paladin Press, 1979 reprint).
TEGNER, B. (1961). *Stick-fighting for self-defense*. Ventura, CA: Thor Publishing.
TEGNER, B. (1972). *Stick-fighting: Self-defense*. Ventura, CA: Thor Publishing.
WAITE, J. (1880). *Lessons in sabre, singlestick, sabre & bayonet, and sword feats*. London: Weldon & Co.
WALLACE, G. (1972). *Stick fighting for self defense*. Los Angeles: Walmac Books.
WHITMORE, T. (1973). *Palms of Malaya*. London: Oxford University Press.
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. (1955). *Wood handbook, Handbook No. 72*, 528p.

MEDIOS AUDIOVISUALES

GILMAN, M. (2003). *Partner cane*. Port Townsend, WA: Gilman Studio. [VHS and DVD]. (Available from Gilman Studio, 913 L Street, Port Townsend, WA 98368; www.gilmanstudio.com)
THOMPSON, L. (2004). *Stun, stagger, stop*. Ventura, CA: Cold Steel, Inc. [DVD]. (Available from Cold Steel, Inc., 3036-A Seaborg Avenue, Ventura, CA 93003; www.coldsteel.com)

AGRADECIMIENTOS

Como en cualquier artículo de carácter general, el autor se ha apoyado en diversas personas para alcanzar una correcta perspectiva, y estoy especialmente agradecido por sus generosas contribuciones a Marc Tedeschi y Michael Gilman, dos buenos instructores. También me gustaría expresar mis agradecimientos a Joe Saint. Cualquier error en los hechos o interpretaciones es solamente atribuible a mi persona.